

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	1	2	3	4	5
朝食			オムレツ 焼き海苔 白菜とベーコンのコンソメスープ ご飯	味付けオクラ 長ネギのベーコン巻 ご飯・味噌汁	ゆでウインナ ツナとゆで卵のマヨ和え 納豆or卵 ご飯・味噌汁	お楽しみメニュー日	パン・ジュースorミルク 鶏肉と野菜のコンソメ煮 くだもの
夕食			チキン南蛮 しいたけの味噌マヨ焼き ご飯・味噌汁	肉じゃが 竹輪の磯辺焼き ご飯・豚汁	魚の煮付け さつま芋天ぷら ご飯・味噌汁		味噌野菜ラーメン 春巻き ご飯
日	6	7	8	9	10	11	12
朝食		さばの塩焼き ほうれん草お浸し 焼き海苔 ご飯・味噌汁	ウインナとポテトのカレー炒め 大根とさつま揚げ煮物 ご飯・味噌汁	しゅうまい焼き とろろ芋 焼き海苔 ご飯・味噌汁	ロールキャベツコンソメ煮 卵or納豆 ご飯・味噌汁	お楽しみメニュー日	サンドイッチ・スープ ジュースorミルク くだもの
夕食		野菜炒め 餃子 長芋の酢の物 ご飯・味噌汁	クリームシチュー イカリング ご飯	ポークチャップ 餡かけ揚げ出し豆腐 ご飯・味噌汁	大根と秋鮭の照り焼き 卵巾着 ご飯・すり身汁		筑前煮 ポテトサラダ きのこの炊込みご飯 にゅう麺
日	13	14	15	16	17	18	19
朝食		白身魚フライ オクラとササミの梅肉和え 焼き海苔 ご飯・味噌汁	ミートボール甘酢餡かけ きゅうりとわかめのピリ辛和え ご飯・味噌汁	スリミかまぼこ ほうれん草お浸し 焼き海苔 ご飯・味噌汁	一塩ホッケ焼き マカロニ和え ご飯・味噌汁	お楽しみメニュー日	パン・ジュースorミルク チキンナゲット 目玉焼き ヨーグルト
夕食		牛肉と豆腐のすき煮 蛸の天ぷら ご飯・味噌汁	さばの味噌煮 棒棒鶏サラダ(胡麻だれ) ご飯・味噌汁	えびフライ 焼きナス 高野豆腐とひじき煮 ご飯・味噌汁	鶏肉のトマトソース煮 春雨サラダ ご飯・味噌汁		鮭とホッケのちゃんちゃん焼き マカロニサラダ ご飯・味噌汁
日	20	21	22	23	24	25	26
朝食		オムレツとベーコン もやしとカニカマの和え物 野菜浅漬け ご飯・味噌汁	かぼちゃとさつま揚げの煮物 卵or納豆 ご飯・味噌汁	焼きウインナー スクランブルエッグ 野菜サラダ ご飯・味噌汁	ハムソテー 野菜サラダ ひじきと大豆の煮物 ご飯・スープ	お楽しみメニュー日	パン・ジュースorミルク スクランブルエッグ ウインナ炒め くだもの
夕食		豚バラさつま芋のオイスター炒め さんま塩焼き ご飯・味噌汁	きのこベーコンのグラタン ホタテとブロッコリー炒め ご飯・味噌汁	秋鮭の餡かけ つくねのレンコンはさみ焼き かぼちゃの煮付け ご飯・味噌汁	クリームコロッケ かぶのそぼろ煮 ポトフ ご飯		キーマカレー 野菜サラダ 福神漬け 中華スープ
日	27	28	29	30	・	・	・
朝食		鮭の塩焼き 厚焼き卵 がんと煮(人参・エンドウ) ご飯・味噌汁	野菜の豚肉巻き カニカマサラダ 納豆or卵 ご飯・味噌汁	鶏の唐揚げ 焼きウインナ 卵焼き おにぎり・味噌汁			
夕食		鶏の唐揚げ きんぴらごぼう 春雨サラダ ご飯・味噌汁	煮込みハンバーグ ミニナポリタン ブロッコリー胡麻マヨ炒め ご飯・味噌汁	ミックスフライ かぼちゃの含め煮 きゅうりとワカメ酢の物 ご飯・味噌汁			